Ilma korinta iyo dhibatadeda

Isaaq iyo Meriam waxa haysta dhibatooyin badan

Kuwani waa Meriam iyo Isaaq Waxey qabaan afar ilmood. Waa Nora (11 jir), Ileas (8 jir), Hana (4 jir) iyo Noah (2 jir). Meriam iyo Isaaq aad ayey u wel welsan yihiin. Waxey ka baqayaan in Isaaq uu Corona awgeed ay shaqo la'aan ku dhacdo oo markaa lacag badan uusan haysanin. Waxey kaloo u cabasanayaan caafimaadkooda iyo kan ilmahooda.

Guriga waa la buxa

Hadda qof walba guriga ayuu joogaa, Ilmahana guriga ayey joogaan. Guriga waa la buuxaa. Meriam iyo Isaac hadda wel wel ka sii badan ayey qabaan. Waxey rabaan in ilmaha hadalka si fiican u maqlaan. Ilmaha waa mashquul oo hadalka ma maqlayaan. Isaac badiyaa wuu xanaaqaa. Wuu ciqaabaa badiyaa.

Isaaq iyo Meriam waxey qabaan wel wel

Ma yaqaanaan waxey sameeyaan oo waxey qabaan kalsooni daro. Laakiin taasi kama hadlaan. Mar mar Isaaq ilmaha ayuu dhaqso ugu xanaaqaa.

Isaac waxaa hayaa wel we badan oo ilmaha ayuu ugu tiigsadaa

Wuu qeyliyaa iyo Ileas ayuu gacantiisa ku garaacaa. Mar mar ayuu xoog u sii xajiyaa. Ilmaha sababta ma fahmayaan. Waxey dareemayaan cabsi oo amaan daro.

Meriam aad ayey u daalan tahay

Waa ku dhib iney ilmaha ilaalisaa. Meriam aad ayey u fekertaa. Maskaxdeeda wey buuxdaa. Uma jeedo waxa ay ilmaheeda sameynayaan mana fahmeyso waxa ay u baahan yihiin. Iyadu ma hadasho. Ilmaha ma fahmayaan sababta hooyo u hadleynin.

Ilmaha inta badan wey cabsadaan oo waa murugeysan yihiin

Si ay caafimaad u dareemaan oo ay u koraan waa in Nora iyo Ileas, Hana iyo Noah ay amaan dareemaan. Taasi hadda uma suuroobin. Ciyaarta qaab amaan ah, waxbarasho, fekerka iyo barbaarida ilmaha aad ayey muhiim ugu yihiin.

Meriam iyo isaaq waxay samaysanayaan ballamo

Meriam iyo Isaaq ma rabaan in ilmahooda cabsi iyo murugo ay dareemaan. Waxey rabaan iney jaceyl iyo muhiimad siiyaan. Iyo ay nidaam baraan si aysan markaa u dilin ama ugu qeylinin. Waxey ka sii fekerayaan iyaga dhaqankooda. Wey ka wada hadleen oo ballamo ayey sameeysteen.

- Isaaq wuxuu tijaabinaayaa in wixii hada laga bilaabo:
  Inuu is dejiyo oo uusan isla markii uusan ka hadlin
- Inuu xoogaa banaanka aado markuu deganaansho heli waayo.
- In ilmaha la amaano marka ay wax fiican sameeyaan.

Isaaq wuu is dejinayaa oo isla markii kama jawaabo

Isaaq wuu is dejinayaa oo isla markii kama jawaabo.

- Indhiha ayu isku xidha si u isku dajiyo.
- Wuu neefsanaayaa si xoogan.
- Wuxu tirinaya 1 ila 10 si u u dago.

Isaaq caruurta wuu amaanaa imika

Wuu amaanaa Nora iyo Ileas markey wax fiican sameeyaan.
Caruurta aad bay ugu ufaraxsan yihiin abohood imika.

Meriam waxay radinaysa waano ama talo

Meriam waxey waceysaa Aysa oo ay taqaano ayna ku kalsoon tahay. Aysa ayaa talo siisay. Waxey tiri: waa inaad jadwal sameysaa. Waxaad jadwalka ku qoreysaa nidaamka. Nidaamkan ayaa ilmaha si degan ugula hadleysaa.

- Jadwal ayaay isla samenayaan reerka.
- Qawaniin cusub o nidaamka guriga ku saabsan aya layla samenaya.

Isaaq en Meriam waxay caruurta la sameysanayaan ballamo

Meriam sidaa ayey sameysey. Waxey ilmaha la sameysey ballamo.

- Waan aruurineynaa alaabta markaan ciyaarta dhameyno.
- Miiska ayaan ku cunteyneynaa waqti xadidan
- Waxaan shaqada iskuulka sameyneynaa waqti xadidan. Markaan dhameyno waan ciyaareynaa.

Link-ka jadwalka maalinta.

Mar mar ayaa caawino dheeraad loo baahan yahay, tusaale

- Ma dooneysaa inaad qof kala hadasho dhibaatada guriga? Waxaad wacdaa xananada caruurta (consultatiebureau, dhaqtarka qoyska ama wijkteam-ka (Gudida xafada).
- Haddii uu qofka mar keliya waxqatar sameynaayo? Tusaale inuu qof dilaayo ama midi gacanta ku heysto. Markaa wac 112. Marka aad wacdiid waxa lagaraba yaad u bahan tahaay (bolis ama dab damiye ama kalkaliye dhakhtareed).
- Ma rabtaa inaad qof kale la hadasho? Markaa wac Amaanka Guirga (Veilig Thuis, 0800-2000) Taasi xitaa adoon is sheegin qofkaad tahay ayaa la hadli kartaa.
- Waxaad kaloo la hadli kartaa qof kuu dhow. Qof aad ku kalsoon tahay.

Deze publicatie is gemaakt in samenwerking met:

Nederlands Jeugdinstituut

Triple P Positief Pedagogisch Programma — Voor iedere ouder

Ouder- en Kindteams Amsterdam

PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

© Juni 2020